

GRIPPE A (H1N1)

- Información xeral sobre a gripe A
- Plan de actuación en empresas

INFORMACIÓN XERAL.- GRIPE A

- Que é a gripe polo novo virus A(H1N1)?
- Como se contaxia o virus A(H1N1)?
- Cales son os síntomas da gripe A(H1N1)?
- En que período se pode contaxiar o virus?
- A gripe pode ser grave nalgún caso?
- Hai vacina para o novo virus?
- Existen medicamentos para o tratamento da gripe?
- É recomendable o uso de máscaras?
- Cales son os denominados "grupos de risco"?
- Diferenzas entre a gripe pandémica e a gripe estacional

INFORMACIÓN XERAL.- GRIPE A

- **Que é a gripe polo novo virus A(H1N1)?**

A gripe polo novo virus A(H1N1), que empezou chamándose gripe porcina e "nova gripe", prodúcea un novo subtipo do virus da gripe fronte ao que, precisamente por ser novo, non estamos inmunizados e hai moitas persoas que estarán en risco de contraelo.

En contraste, moitas persoas teñen inmunidade fronte aos virus da gripe estacional ou común (a que se presenta fundamentalmente no inverno todos os anos), polo que a poboación susceptible de infectarse é menor.

INFORMACIÓN XERAL.- GRIPE A

□ **Como se contaxia o virus A(H1N1)?**

O contaxio, ao ser tamén un virus da gripe, é semellante ao da gripe común: transmítese de persoa a persoa, principalmente polo aire, a través das gotiñas de saliva e secrecións nasais que se expulsan ao tusir, falar ou esberrar. Estas gotiñas nas persoas enfermas da gripe conteñen o virus no seu interior e poden dispersarse no aire ou depositarse nas mans ou nas superficies.

Xa que logo, o virus pódese transmitir tamén indirectamente por tocarse os ollos, o nariz ou a boca despois de tocar estas gotiñas procedentes dunha persoa infectada que quedaron nas mans ou depositadas en superficies.

INFORMACIÓN XERAL.- GRIPE A

□ **Cales son os síntomas da gripe A(H1N1)?**

Os síntomas son os de calquera gripe: pode aparecer febre de máis de 38° -sobre todo os dous primeiros días-, tose, dor de gorxa, dor de cabeza, dor muscular, malestar xeral, conxestión nasal, esbirros e, tamén, vómitos e diarrea. Dado que é un virus novo, aínda non se determinou con exactitude a gravidade do cadro clínico que produce, aínda que ata o de agora a enfermidade é leve na maioría dos casos.

INFORMACIÓN XERAL.- GRIPE A

□ **En que período se pode contaxiar o virus?**

O virus pode transmitirse dende 1 día antes de comezar cos síntomas ata 7 días despois, aínda que este período pode ser máis longo nalgunhas persoas.

Con todo, o período de maior eliminación do virus polas persoas enfermas é mentres dura a febre, polo que se recomenda que o enfermo quede na casa ata 24 horas despois de que a temperatura volva á normalidade sen medicación para baixala, como paracetamol ou ibuprofeno, por exemplo.

Este período pode ser máis longo (ata que cesen todos os síntomas) nalgúns casos como, por exemplo, nas persoas que estean tomando un tratamento antiviral ou se o doente entra en contacto, polo seu traballo, con persoas que teñan un alto risco de ter unha gripe complicada.

INFORMACIÓN XERAL.- GRIPE A

- **A gripe pode ser grave nalgún caso?**

Do mesmo xeito que nos enfermamos de gripe estacional, esta gripe podería ser grave para algúns grupos máis vulnerables, ou de risco, da poboación (ver a epígrafe "Grupos de risco"). Moi excepcionalmente, podería ser grave en persoas sas que non pertencen a estes grupos.

- **Hai vacina para o novo virus?**

De momento non, pero estase a traballar para produci-la e está previsto que poida estar dispoñible nuns meses. As vacinas que se usan contra a gripe estacional non demostraron eficacia fronte ao novo virus.

INFORMACIÓN XERAL.- GRIPE A

□ **Existen medicamentos para o tratamento da gripe?**

Si. O novo virus da gripe trátase como a gripe estacional, con medicamentos que alivien os síntomas: para baixar a febre, para a tose, para as dores musculares etc. Os antibióticos non están indicados, por tratarse dun virus. Só son útiles, sempre baixo prescrición médica, no caso de producirse complicacións bacterianas. Os coñecidos como antivirais só se empregan baixo prescrición médica e só para tratar as persoas que pertencen aos grupos de risco.

□ **É recomendable o uso de máscaras?**

Non se comprobou que o uso xeneralizado de máscaras pola poboación reduza a propagación do virus e, menos aínda, en espazos abertos. As máscaras poden ser de certa utilidade para as persoas que están en contacto con enfermos ou para conter as gotiñas que os propios enfermos expulsan ao tusir ou esberrar. Pero se non se usan correctamente, pódese aumentar o risco de transmisión.

INFORMACIÓN XERAL.- GRIPE A

□ **Cales son os denominados "grupos de risco"?**

Actualmente, os datos dispoñibles son insuficientes para determinar dunha maneira moi precisa quen ten maior risco de complicacións da gripe A(H1N1)v. Así, pois, neste momento, considéranse os mesmos grupos de risco que para a gripe común. Estes grupos son:

- Embarazo (especialmente no segundo e terceiro trimestre)
- Enfermidades cardiovasculares crónicas (excluíndo a hipertensión)
- Enfermidades respiratorias crónicas (que inclúe asma, displasia broncopulmonar e fibrose quística e asma moderada-grave persistente)
- Diabetes mellitus tipo I e tipo II con tratamento farmacolóxico
- Insuficiencia renal moderada-grave
- Hemoglobinopatías e anemias moderadas-graves
- Asplenia
- Enfermidade hepática crónica avanzada
- Enfermidades neuromusculares graves
- Inmunodepresión (incluída a orixinada polo VIH, fármacos ou receptores de transplantes)
- Obesidade mórbida
- Persoas menores de 18 anos de idade a tratamento crónico con aspirina, para evitar a síndrome de Reye

INFORMACIÓN XERAL.- GRIPE A

DIFERENZAS ENTRE A GRIPE PANDÉMICA E A GRIPE ESTACIONAL

GRIPE EPIDÉMICA	GRIPE PANDÉMICA
Aparecen anualmente en outono-inverno.	Aparecen cada 30-40 anos aproximadamente, en calquera época do ano.
Afecta ata o 10-15% da poboación.	Afecta a un maior número de persoas.
Orixina de 500.000 a 1.000.000 de mortes anuais no mundo.	Estímase que causará máis falecementos que a gripe epidémica, que estará en función da capacidade de diseminación, dos grupos de poboación máis afectados e da gravidade dos síntomas que produza.
As mortes concéntranse nos maiores de 65 anos e nos enfermos crónicos.	Os grupos con maior afectación non teñen por que ser os mesmos que os afectados pola gripe estacional. O risco de defunción non está tan circunscrito.
Existe unha vacina que anualmente se vai modificando, segundo as características dos virus que circulan ese ano.	Non se dispón dunha vacina ao principio da pandemia.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

- Por que unha pandemia de gripe é un risco para a empresa?
- Protección da saúde das traballadoras e traballadores
- Estratexias de control da enfermidade
- Plan de actuación. Medidas específicas
- Máis información

PANDEMIA DE GRIPE, RISCO EMPRESARIAL?

□ **Por que unha pandemia é un risco empresarial?**

O virus da gripe pode afectar aos propios empregados dunha empresa ou aos seus provedores e clientes, tanto de empresas nacionais como internacionais, limitando así a súa capacidade de operación, adquisición de subministrados e oportunidades de negocio. O impacto dunha pandemia sobre o persoal das empresas, a dispoñibilidade de medios de transporte, as comunicacións ou os servizos de saúde, danaría de forma importante o funcionamento do sector empresarial e, en xeral, o de todos os sectores económicos.

As consecuencias específicas que a pandemia terá en cada empresa ou centro de traballo dependerán do impacto directo da pandemia na saúde dos traballadores e do impacto que teñan as medidas postas en marcha para facer fronte á pandemia de gripe dentro do Plan de Actuación da empresa ou centro de traballo. Así, a organización que as empresas ou centros de traballo foran capaces de desenvolver será fundamental para garantir que os núcleos clave da súa actividade seguen funcionando .

PROTECCIÓN DA SAÚDE DAS TRABALLADORAS E TRABALLADORES

- Unha pandemia de gripe é o **brote dunha enfermidade** provocada por un novo virus de gripe que se disemina por todo o mundo. Debido a que o virus é novo para as persoas, case todos estarán en risco de contraela.
- A gripe A é unha **enfermidade respiratoria** que pode afectar aos porcos e que ten a súa orixe nos virus da gripe de tipo.
- O **virus A/H1N1 é de orixe porcina**, pero a diferenza deste, non se transmite do animal ao ser humano, senón que a súa transmisión é de humano a humano, segundo a información actual da que dispoñemos. A forma de transmisión entre seres humanos é similar á da gripe estacional: polo aire e principalmente cando unha persoa con gripe tuse ou esbirra. Algunhas veces as persoas pódense contaxiar ao tocar algo que ten o virus da gripe e logo levar as mans á boca ou ao nariz.

PROTECCIÓN DA SAÚDE DAS TRABALLADORAS E TRABALLADORES

- O virus **non se transmite por consumir carne de porco** nin produtos derivados deste. Na maior parte das ocasións, con excepción daqueles postos de traballo nos que existan riscos específicos relacionados coa exposición a axentes biolóxicos durante o traballo, a gripe debe ser considerada como unha enfermidade común.
- Para protexer a saúde dos traballadores fronte ao risco de contraer a gripe nos lugares de traballo, teranse en conta os **protocolos de actuación** establecidos no Plan Nacional de Preparación e Resposta ante unha Pandemia de Gripe.
- Así mesmo, nos casos en que resulta de aplicación haberá que aterse ao disposto no Real decreto 664/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa **exposición a axentes biolóxicos** durante o traballo.

PROTECCIÓN DA SAÚDE DAS TRABALLADORAS E TRABALLADORES

- Neste sentido, cómpre sinalar especialmente as accións encamiñadas á **formación e información dos traballadores**, puidendo incluír información sobre:
 - ▣ Os coñecementos actuais sobre a enfermidade e a súa forma de propagación. Esta información pódese consultar en <http://www.msps.es> .
 - ▣ A situación actual.
 - ▣ Vías e período de transmisión.
 - ▣ Síntomas iniciais que permiten sospeitar a enfermidade.
 - ▣ Medidas de protección que hai que poñer en marcha fronte a unha pandemia destas características.
 - ▣ Indicacións sobre as accións que hai que iniciar ante a presenza de síntomas da enfermidade, seguindo o establecido no protocolo sobre Procedemento a Seguir ante a Detección de Infección Humana polo Virus da Gripe (Anexo I do Plan Nacional), así como nas actualizacións e recomendacións adicionais que se poidan ir realizando con base na evolución epidemiolóxica da situación.

ESTRATEGIAS DE CONTROL DA ENFERMIDADE DURANTE A PANDEMIA

As estratexias de control son necesarias para reducir a enfermidade, a mortalidade e atenuar as implicacións económicas directas sobre as empresas ou centros de traballo. As estratexias inclúen, entre outras:

- **Illamento:** Separación de persoas cunha determinada enfermidade infecciosa nos seus fogares, en hospitais, ou en instalacións determinadas para tal fin polo sistema sanitario.
- **Corentena:** Separación ou restrición do movemento dun grupo de persoas que non desenvolveu a enfermidade pero que se expuxera ao axente infeccioso.
- **Distanciamento social** dentro do lugar de traballo: medidas que inclúen a modificación da frecuencia e o encontro cara a cara dos empregados (evitando o aperto de mans, substituíndo as reunións cara a cara por teleconferencias, facilitando e mellorando a utilización das tecnoloxías da información e os sistemas de comunicación). Tamén se recomenda o distanciamento social entre os empregados e os clientes.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ Medidas específicas

- Preparación para o impacto dunha pandemia na empresa.
- Preparación para o impacto dunha pandemia nos empregados e clientes.
- Establecemento de medidas de continxencia para a pandemia.
- Asignación de fondos para protexer o persoal e os clientes durante unha pandemia.
- Formación e información dos traballadores e comunicación con eles.
- Coordinación de esforzos con outras organizacións.

Moitas destas medidas tamén serán útiles durante outro tipo de emerxencias, xa que son de carácter xeral e débense adaptar a esta situación en particular e ás características específicas de cada tipo de empresa ou centro de traballo.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ Preparación para o impacto dunha pandemia na súa empresa ou centro de traballo

- Designar a un coordinador e a un equipo, que inclúa o servizo de prevención de riscos laborais, con responsabilidades e funcións ben definidas para que se ocupen da planificación e dos labores de resposta en caso dunha pandemia.
- Determinar que áreas e quen son os empregados esenciais e cales son os produtos e servizos fundamentais (como materias primas, distribuidores, loxística) que necesitará durante unha pandemia para non interromper o funcionamento da súa empresa ou centro de traballo.
- Prepararse para escenarios que poderían requirir aumentar o diminuír a demanda dos produtos e servizos que ofrece a súa empresa durante unha pandemia.
- Determinar o posible impacto dunha pandemia nas finanzas da empresa considerando os múltiples escenarios posibles e os efectos que poderían ter nas diferentes liñas de produción.
- Determinar o posible impacto que terían as medidas de control dunha pandemia nas viaxes nacionais ou internacionais da empresa ou centro de traballo (por exemplo, corentenas ou peche de fronteiras).

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

- **Preparación para o impacto dunha pandemia na súa empresa ou centro de traballo**
 - Identificar os documentos esenciais para a súa empresa ou centros de traballo, como: documentos bancarios e de auditorías, contratos e acordos, excedencias e permisos, préstamos, arquivos de propiedades e terreos, plans e inventarios, listaxes de correo, software, listaxe de provedores, etc., e asegurar que se designara suficiente persoal para acceder a eles en caso de necesidade.
 - Buscar información actualizada e fiable sobre a pandemia nas institucións de saúde pública sobre a enfermidade e as medidas a adoptar en cada fase. En España, esta información pódese consultar en <http://www.msps.es/>.
 - Elaborar e actualizar periodicamente un plan de comunicacións para casos de emerxencia. O plan debe incluír o nome das persoas a contactar (con nomes de suplentes) e unha rede de comunicación (que inclúa provedores e clientes).
 - Poñer a proba o plan a través de simulacros e actualizalo periodicamente.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ Preparación para o impacto dunha pandemia nos seus empregados e clientes

- Prepararse para a ausencia de empregados durante unha pandemia por causas como enfermidade persoal ou na familia, aplicación de medidas de contención comunitaria (illamentos, corentenas ou o peche de escolas, negocios) ou interrupción do transporte público.
- Establecer regras para modificar a frecuencia e o tipo de contacto de persoa a persoa (como apertos de mans, reunións, distribución das mesas de traballo na oficina, etc.), non só entre os empregados senón tamén cos clientes.
- Seguir as recomendacións anuais de vacinación antigripal establecidas polas autoridades sanitarias.
- Identificar a empregados e clientes clave con necesidades especiais e asegurarse de que estas necesidades sexan incluídas no plan de preparación da empresa ou centro de traballo.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ Establecimiento de medidas de continxencia para a pandemia

- Seguindo as indicacións das autoridades sanitarias sobre Procedemento a Seguir ante a Detección de Infección Humana polo Virus da Gripe A, Protocolo de Contactos en Fases de Alerta Pandémica, 4 e 5 e Vixilancia da Gripe no Transcurso dunha Pandemia. Fases: 4, 5 e 6 da OMS, os médicos dos servizos públicos de saúde ou os inspectores médicos do Instituto Nacional da Seguridade Social, facilitarán os correspondentes partes de incapacidade temporal por enfermidade común aos traballadores enfermos ou en corentena preventiva. Estes traballadores deben estar illados e con asistencia sanitaria, o que lles impide ir traballar.
- Valorar, en coordinación cos órganos de representación dos traballadores na empresa ou centro de traballo, procedementos para que os empregados poidan traballar desde casa ou cun horario flexible (p. ex. quendas graduais).
- Establecer pautas para previr a propagación da gripe no lugar de traballo (promover, por exemplo, a hixiene respiratoria e cubrirse ao tusir, así como o illamento das persoas con síntomas de gripe). Ver o capítulo IV deste documento.
- Determinar as formas de transferir os coñecementos importantes da empresa ou centro de traballo a empregados clave.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ **Asignación de fondos para protexer o seu persoal e os seus clientes durante unha pandemia**

- Poñer a disposición dos traballadores suficiente material para o control da infección (como produtos para a hixiene das mans, panos desbotables e papeleiras para tiralos) en cada unha das oficinas e lugares de traballo.
- Valorar, en coordinación cos órganos de representación dos traballadores na empresa ou centro de traballo, a mellora dos sistemas de comunicación e información para permitir que os empregados poidan traballar desde o fogar e que os clientes poidan ter acceso aos servizos sen ter que ir fisicamente ao seu negocio.
- Asegurarse de que os traballadores teñen información sobre o acceso a consultas e consellos médicos durante unha emerxencia.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ **Formación e información dos traballadores e comunicación con eles**

- Establecer e difundir programas e materiais con información básica sobre a pandemia (que inclúan os signos e síntomas da gripe e as formas de contaxio), así como estratexias de protección e resposta tanto para individuos como para familias (que inclúan a hixiene das mans, cubrirse ao tusir e esberrar e plans de continxencia).
- Prever situacións de temor e ansiedade entre os empregados, rumores e información errónea e establecer o correspondente plan de comunicación.
- Asegurarse de que os métodos de comunicación sexan adecuados no cultural e no lingüístico.
- Manter os empregados informados sobre o plan de preparación e resposta para a pandemia.
- Ofrecer información sobre as páxinas web, teléfonos de consulta, etc., dos servizos de saúde pública da Comunidade Autónoma aos traballadores.

PLAN DE ACTUACIÓN EN EMPRESAS

□ **Coordinación de esfuerzos con outras organizacións**

- Colaborar coas autoridades sanitarias, os servizos de saúde pública na súa Comunidade Autónoma e estatais, así como con protección civil, co fin de participar nos seus procesos de planificación, darlles a coñecer os plans de preparación para unha pandemia que ten a súa empresa ou centro de traballo e adestrarse na súa capacidade de resposta.
- Informar os servizos de saúde pública autonómicos e estatais, así como a protección civil, sobre os recursos e os servizos cos cales podería contribuír a súa empresa ou centros de traballo durante a pandemia.
- Compartir as boas prácticas da súa empresa ou centros de traballo co obxecto de mellorar os esforzos de resposta.
- As empresas relacionadas co subministro de equipos e materiais aos hospitais e centros sanitarios deberán formular a colaboración co sistema sanitario para intercambiar información sobre os plans de preparación para unha pandemia e darse conta da súa capacidade de resposta.

MEDIDAS DE CARÁCTER PREVENTIVO

- **Organizar o traballo de modo que se reduza o número de traballadores expostos.** Deben preverse especialmente eventuais restricións laborais en:
 - Traballadores especialmente sensibles á gripe (grupos de risco).
 - Traballadoras xestantes ou en período de lactación.
 - Traballadores inmunodeprimidos.
- **Proporcionar información sobre as medidas de hixiene persoal:**
 - Tusa ou esbirre nun pano e logo desbóteo. Cúbrase ao tuser ou esbirrar se non ten a man un pano desbotable. Logo, lave as mans, e fágao cada vez que tusa ou esbirre.
 - Lave as mans con frecuencia. A hixiene de mans é a medida preventiva máis importante para reducir a transmisión indirecta de calquera axente infeccioso. No caso do virus da gripe, o lavado de mans frecuente con auga e xabón é suficiente e a utilización de desinfectantes antibacterianos non ofrece ningunha vantaxe engadida.
 - Evite tocar os ollos, o nariz ou a boca. A propagación de xermes prodúcese con frecuencia cando unha persoa toca unha superficie contaminada e logo toca os ollos, nariz ou boca. Os xermes poden sobrevivir sobre superficies como tiradores de portas, mesas... durante 2 ou máis horas.

MEDIDAS DE CARÁCTER PREVENTIVO

- **Valorar a conveniencia de utilización de equipos de protección individual (EPI) nos traballadores, para o que se debe ter en conta:**
 - Seguindo as recomendacións das autoridades sanitarias, na actual situación epidemiolóxica non se recomenda o uso de máscaras de ningún tipo á poboación xeral.
 - No caso dos traballadores sanitarios e outros traballadores que desenvolvan algunha actividade na que puideran estar expostos durante o traballo ao virus da gripe, o uso de EPI debe basearse na correspondente avaliación de riscos, seguindo as recomendacións para a prevención e control da infección en centros sanitarios.
 - Os equipos de protección deben ser normalizados co adecuado marcado CE de conformidade, e hase de protocolizar o seu almacenamento, limpeza, etc.
 - Os equipos poderán incluír ademais luvas, roupa de protección, gorros, delantais ou protectores oculares en función do risco de exposición.
 - Os traballadores que deban utilizar estes equipos deberán dispoñer de tempo e instrucións para a limpeza e aseo cada vez que abandonen o posto e antes das pausas para comer.
- **Organizar a forma de cumprir coas obrigas empresariais de consulta e participación dos traballadores.**

MÁIS INFORMACIÓN

- Portal sobre gripe A(H1N1) Ministerio de Sanidade e Política Social:
<http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/gripeAH1N1.htm>
- Portal gripe A(H1N1) Consellería de Sanidade:
http://www.sergas.es/MostrarContidos_Portais.aspx?IdPaxina=62535
- Organización Mundial da Saúde (OMS):
<http://www.who.int/es/>
- Centro de Control de Enfermidades Europeo:
<http://ecdc.europa.eu/en/Pages/home.aspx>